

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-84
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-88
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-85
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-56, Витамин С-2	34-64
<u>обед</u>			
40	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	4-77
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-70
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	19-86
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	9-14
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
Итого за обед		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-78, Витамин С-52	45-77
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-64
3	Соль		0-05
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
25	Пряники заварные	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-19	4-67
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-413, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	41-76
Итого за день		Калорийность-1 344, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-187, Витамин С-54	122-17

Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Шишова Наталья Николаевна	Повар 	Прыткина Е.В.
---------------------------------------	---	-------------------	---------------------------------	---------------	---------------

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>обед</u>					
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	4-73		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
3	Соль		0-05		
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	10-67		
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	27-79		
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-25	43-95		
Итого за день		Калорийность-464, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-25	43-95		
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова	Повар	Прыткина Е.В.
Утвердил			Наталья		
заведующий			Николаевна		
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-41
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-45
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-85
Итого за завтрак		Калорийность-424, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-2	40-19
<u>обед</u>			
60	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39	7-16
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-48
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	10-67
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	27-79
Итого за обед		Калорийность-731, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-96, Витамин С-70	59-65
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-64
3	Соль		0-05
50	Пряники заварные	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	9-34
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-22
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-35
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-585, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-77, Витамин С-2	63-60
Итого за день		Калорийность-1 740, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-242, Витамин С-74	163-44

Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Шишова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий			Наталья		
Калькулятор			Николаевна		
	Кузнецова Ольга Федоровна				

